

ほけんだより

令和元年7月1日
越谷市立川柳小学校
NO. 4

梅雨が明けると、暑い夏がやってきます。熱中症に気をつけて、きびしい暑さの中でも健康にすごしましょう。

こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど

軽



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど

中



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど

重

外にでるときは、ぼうしをかぶることも忘れずにね！



熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で体調管理



水分はこまめに、回数を多めにとる



運動するときはこまめに休憩を



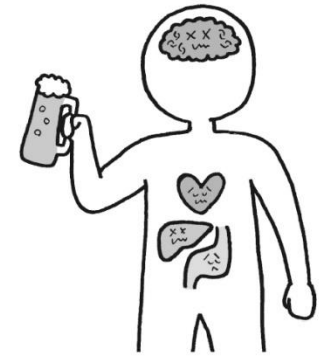
体調の悪いときはむりに運動しない

おうちの方へ

子どもへのアルコールの害について

〔アルコールが及ぼす主な影響〕

- 体の正常な発育・発達を妨げる
- 脳や臓器にさまざまな障害を起こす
- 判断力・記憶力を低下させる
- 急性アルコール中毒になる危険性がある
- アルコール依存症になる危険性がある



夏はレジャーに出かけたり、ご家族同士で集まったりする機会が増えます。そうした場で、解放感や好奇心も手伝って興味を示したり、大人から勧めてしまうケースがあるようです。清涼飲料水と似たようなパッケージ、広告のイメージでハードルが低く感じられるかもしれませんが、心身とも発達段階にある子どもにとって、アルコールは多大な害があります。お子さんたちへのご指導のほか、大人の方たちの間でも声をかけ合っていただければ幸いです。

この汗 よい汗？ よくない汗？

体温を下げたり、体内の老廃物を外に出したりと、大切な働きをしている汗。でも、この汗にも“よい汗”と“よくない汗”があることをご存じでしょうか。

汗は『エクリン腺』と『アポクリン腺』という2つの汗腺から出ています（ほとんどがエクリン腺から）。汗を出すために血液中の水分が汗腺に送り込まれる際にはミネラルも一緒になっていますが、エクリン腺には、このミネラルを再吸収して血液に戻す機能があるのです。この機能がしっかり働いていると、出た汗はサラサラで臭いもなく、すぐ乾きます。しかし、この機能が低下していると、ミネラル分が再吸収されず、ベタベタとして蒸発しにくい、また細菌も繁殖しやすい“よくない汗”になってしまうのです。

よい汗のためには、日頃から汗をかく習慣をつけることがポイント。適度な運動、そして冷房を使いすぎないことを心がけましょう。また、水分・塩分の補給もお忘れなく。

